

12 необходимых навыков

**для уверенности в себе и
влияния на людей
в сложных ситуациях**

4 занятие

Разбираем ДЗ, вопросы

1. Дневник самонаблюдений?
2. Отслеживаем свое состояние уверенности
3. Делали телесную практику еще раз?
4. В группе в скайпе пишем кто вы, откуда и «приветственную фразу»



Эмоциональные блоки

- Гнев
- Раздражение
- Недовольство
- Опускаются руки
- Опустошенность
- Обида
- Усталость
- Апатия,
безысходность



Эмоциональные блоки на других людей

- Что делать, если ваш собеседник вызывает у вас неприятные эмоции
- Какие проблемы приносят эмоциональные блоки в отношения
- Как влияет на нашу уверенность в себе то, что мы не можем противостоять давлению окружающих людей или не отвечаем на уничижительные высказывания

Словесное давление

- Как люди обычно реагируют
- Что стоит за попытками словесного давления или уничижительных высказываний
- Конструктивная и неконструктивная реакция
- Как не впасть в эмоции, когда разговор перерастает в конфликт

Конфликтный разговор

- Как это обычно бывает
- Взять ответственность на себя
- Конфликт – это не ссоры и крики
- Наличие конфликтов – это нормально, важно – как вы им управляете

Конфликтный разговор

Подготовка:

- Определите, что для вас приемлемо
- Какое решение вы примете, если ...
- Какие есть реальные факты, а не ваши мысли про его мысли
- Убираем эмоциональные блоки

Как провести конфликтный разговор

- Не делать из мухи слона – убрать эмоциональные блоки
- Не давить на Репитильный мозг другого
- Говорить про себя: «Я-высказывания»
- Только факты (неоспоримые для другого)
- Постоянно держать Цель разговора
- Уметь остановиться, взять паузу

Если человек выходит из себя

- Не доводите другого до кипения, сообщайте сразу, что вам не нравится
- Увидьте в нем обиженного раненного ребенка
- Установите границы
- Выслушайте, выразите понимание
- Если его РМ начал защищаться, делайте паузу

Домашнее задание

1. Дополняем РФП Себя, работаем с ЭП (кому можно)
2. Составляем РФП на другого человека
3. 3 навык:
 - отслеживаем свою реакцию на словесное давление, понимаем, что это деятельность РМ другого человека
 - отслеживаем моменты, когда что-то не понравилось, не копим в себе, сразу говорим об этом
 - при любом конфликте, берем ответственность на себя
 - говорим «Я-высказываниями»

Тариф с сопровождением – присылайте ДЗ мне на эл.почту